

# La cigarette ne diminue pas le stress, elle le crée

Une campagne de sensibilisation à l'arrêt du tabac veut casser les fausses croyances et soutenir les professionnel·les de la santé, du social et de la jeunesse. « Parce que parler de l'arrêt augmente les chances de réussite ».

{videobox}https://www.youtube.com/watch?v=2NV4nYEouU&list=PLuqpfj9nsvqU3eAWew31Y8mny6jf4NBN5&index=5{/videobox}

« Fumer détend ». « Ne fumer que quelques cigarettes n'est pas dangereux ». Voilà deux fausses croyances qu'une nouvelle campagne de sensibilisation à l'arrêt du tabac entend bien déconstruire. Pour ce faire, une série de cinq capsules vidéo, conçues de manière à parler du tabac dans un langage accessible sans culpabiliser ni démoraliser, tout en gardant un ton optimiste et positif, est publiée sur les réseaux sociaux.

La campagne, lancée par Unisanté et soutenue par le Canton de Vaud, se base sur deux constats : d'une part, en Suisse, un quart de la population fume et plus de la moitié des fumeurs et fumeuses souhaitent arrêter ; d'autre part, **les professionnel·les de la santé, du social et de la jeunesse**, ainsi que les parents, se retrouvent souvent démun·es pour aborder le sujet de la consommation de cigarettes avec leurs patient·es, bénéficiaires ou proches. Ils et elles jouent pourtant un **rôle essentiel** pour encourager **l'arrêt du tabac**. Unisanté a donc dédié deux capsules à leur intention, dans le but de leur « donner confiance pour aborder la question de l'arrêt et mettre en lumière des repères de sensibilisation participe à faciliter les stratégies d'arrêt ». D'une durée d'un peu plus d'une minute, ce spot vidéo remémore aux professionnel·les que : « Même courte, votre intervention est utile »,

L'institution rappelle par ailleurs que « dans le processus d'arrêt, certaines croyances ont la vie dure et peuvent décourager. Déconstruire les freins à l'arrêt, rappeler les risques et inviter à repenser sa consommation sont donc des priorités de santé publique ». Le contenu des capsules vidéo se base ainsi sur les connaissances scientifiques des leviers efficaces en matière de prévention. Par exemple, augmenter la compréhension des phénomènes d'addiction permet aux fumeurs et fumeuses de se questionner sur la réalité de leur consommation.

Les cinq messages abordés dans cette campagne, déployée également dans les réseaux professionnels, traitent donc, pour trois d'entre eux, des fausses croyances, et deux s'adressent aux parents et aux professionnel·les :

1. Stop aux fausses croyances. Fumer ne détend pas.
2. Stop aux fausses croyances. Fumer peu reste dangereux.
3. Stop aux fausses croyances. Arrêt du tabac et prise de poids.
4. Parler du tabac avec les jeunes
5. Parler du tabac avec ses patients et bénéficiaires

## État des lieux en Suisse

Le tabagisme reste le premier facteur de maladie évitable en Suisse. En moyenne, les ex-fumeuses et ex-fumeurs ont répété quatre ou cinq tentatives avant de parvenir à arrêter de fumer durablement. L'accompagnement médical et les médicaments d'aide à l'arrêt doublent les chances de réussite.

Unisanté est le centre d'expertise du Canton de Vaud pour la prévention du tabagisme. Il développe des formations ainsi que des projets de sensibilisation et de prévention. Il met à disposition une information actualisée, accessible et fondée sur les preuves en matière de prévention du tabagisme.

(CROC, avec Unisanté)

- [Voir les capsules](#)
- [Trouver des informations et des ressources](#)
- [Contacter](#) l'équipe Tabac Unisanté